

家长与女儿完美沟通的宝典

强力
推荐

石娟◎编著

与女孩有效 沟通的 108个细节



清华大学出版社

与女孩有效沟通的 108 个细节

石 娟 编著

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

女孩，是父母眼里的公主。和女孩沟通是父母最“小心”的事，因为父母稍不注意就可能伤害到女孩，或者给女孩带来不好的影响。因为女孩相对男孩来说，更敏感，更脆弱，更感性，也更易受到伤害。

本书就是告诉父母如何站在女孩的角度与女孩进行沟通，对其进行引导，从而打造完美的女孩。

本书通过引用典型案例，对各个细节问题进行了深刻剖析，使读者在轻松阅读中体会和女孩沟通的所有技巧，修炼成“养女达人”，为培养快乐、健康、幸福的女孩而努力。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

与女孩有效沟通的108个细节/石娟编著. —北京：清华大学出版社，2012

ISBN 978-7-302-29799-4

I. ①与… II. ①石… III. ①女性—青少年—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第190291号

责任编辑：李玉萍

封面设计：杨玉兰

责任校对：周剑云

责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载：<http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印 装 者：清华大学印刷厂

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：15.75 字 数：249千字

版 次：2012年10月第1版 印 次：2012年10月第1次印刷

印 数：1~4000

定 价：32.00元

产品编号：045891-01

为人父母是一项伟大而艰巨的工程，父母深爱着自己的女儿，有责任也有义务在女儿成长的过程中帮助她们排忧解难，让她们能够更加快乐、积极地成长和发展，而这一切都离不开亲子间的沟通。因为只有沟通，父母才能了解女儿的所思所想，以及遇到的各种烦恼和问题。父母帮助女儿排忧解难，实际上也是一个相互沟通的过程。所以说，与孩子建立起良好的沟通模式并进行有效的沟通，是父母必须要努力做到的一件事。

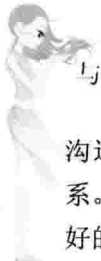
女孩不比男孩心胸开阔，对什么话都可以接受。她们更敏感，更脆弱，更感性，当然也更容易受到伤害。父母在说话的时候稍微不注意，可能就会让她们心生涟漪，或者伤害到她们。所以，和女孩沟通，是所有父母都“不得不”认真“揣摩”和“拿捏”的一件事。尤其是在日常的家庭生活中，父母和女儿更是需要经常进行交流和沟通。父母做得好了，既能让女孩快乐成长，同时也能为以后良好亲子关系的建立打下基础。

现实生活中，经常会听到很多家长抱怨说跟女孩沟通起来困难，尤其是到青春期的时候，她们既敏感，又有些叛逆，父母说话稍微不注意，很可能就会引起亲子间的“误会”，或者导致代沟产生。其实不是因为跟女孩沟通有困难，而是因为家长没有掌握跟女孩沟通的方式和技巧。要知道，很多时候并不是女孩的那把“锁”难打开，钥匙其实就在父母手上，只是他们打开的方式有误罢了。

为了更好地帮助 10~16 岁女孩的家长能与女孩进行积极、有效的沟通，作者从女孩的心理、生理、思想、性格等特点出发，通过一些典型案例编写了这本集理论和实践于一体的《与女孩有效沟通的 108 个细节》，来帮助家长们一一分析各种不同的与女孩进行沟通的技巧以及需要注意的一些细节，包括日常生活中说话的时候、拒绝女孩的时候等需要注意的细节，以及一些说话技巧。

身为家长，最希望看到的莫过于孩子健康快乐地成长，与孩子分享成长中的点点滴滴，以及与她建立起相互信任、相互理解的沟通关系。作为孩子的启蒙老师，父母必须运用各种方式来教育和引导孩子，而这一切都离不开沟通。沟通是一门艺术，与女孩沟通更不例外，沟通的品质决定了女孩的成长和发展，也影响着亲子关系，只有把沟通这门功课做好了，才能使女孩更优秀。

著名的“知心姐姐”卢勤曾经说过：“要想走进孩子的心灵，就要靠沟通。良好的



沟通能使我们与家庭建立起良好的亲子关系。反之，不良的沟通则会破坏这种亲子关系。”所以，为了把自己的女儿培养成为一个乖巧、懂事的人，父母一定要与女儿保持良好的沟通。

本书在写作过程中得到了马利琴、苗小刚、黄俊杰、薛莎莎、王立群、王华、张良钊、陈金生、张小花、齐开霞、李顺安、王站鹏、王佑灵、张超、张雪梅、李星野、罗文、张丽萍等人的大力支持，在此深表谢意！

由于时间仓促及编者的能力所限，书中难免会有一些不完善的地方，希望读者朋友批评指正。

编 者

第1章 重视每个细节 让沟通与爱同行

1. 时刻让女儿感觉到“自己是爸妈的宝贝” /2
2. 和女儿说话时，加进一些爱的小动作 /4
3. 和女儿说话时，“爱”要说出口 /7
4. 与女儿说话时，尽量蹲下来 /9
5. 与女儿说话时将爱意和微笑挂在脸上 /11
6. 倾听女儿的心声，做她永远的依靠 /14
7. 安排时间，和女儿聊聊天 /16
8. 向女儿敞开心扉，做她的“知己” /18
9. 与女孩说话要认真耐心，不要走神 /20
10. 睡觉前，躺下来和女儿说说话 /22

第2章 说话要避免“雷区”

11. 和女儿说话时，不要太随便 /26
12. “你真是个笨蛋”之类侮辱性的话极具杀伤力 /27
13. 别用“威胁”性的语言和女儿沟通 /29
14. 在女儿面前不要“哪壶不开提哪壶” /31
15. 别轻易拿女儿和别人作比较 /33
16. 在外人面前，永远给女儿留面子 /36
17. 要认真和有趣地倾听女儿说话 /38
18. 难说的话，找准时机，关起门来再开口 /40
19. 和女孩说话不要当面一套，背地一套 /42
20. 和女孩说话，家长的意见要统一 /45
21. 即使再忙再累，也不应敷衍女孩 /47

第3章 换位思考，留心女孩每个表情

22. 观察女孩的情绪，和她说话时“随机应变” /50



23. 别把孩子当“出气筒”，你生气时也请照顾女儿的情绪 /51
24. 当女孩向你抒发“情感”时，要用心听，别笑话她 /53
25. 当女儿向你诉说烦恼时，先换位思考再劝导 /55
26. 倾听女儿的感受，和她一起“分享”坏情绪 /57
27. 女儿失败了，父母要有平常心，千万别絮叨 /59
28. 女儿得意时，父母别总“泼冷水” /61
29. 女儿哭泣时，给她哭诉的权利 /63
30. 女儿受了委屈，拥抱她，让她平静 /65
31. 谈话要与女儿的禀性相投 /67

第4章 拒绝也要讲究方式

32. 对女儿的不合理要求，要明确拒绝，不妥协 /72
33. 幽默一些，让女孩欣然接受拒绝 /74
34. 转移话题，对女儿的要求委婉拒绝 /75
35. 善意的谎言也是一种拒绝的好办法 /77
36. 反问女儿，让她自己“消化”不合理的要求 /79
37. 故意曲解女孩的意思，父母要学会间接拒绝 /81
38. 正话反说，也可以隐性拒绝女孩的不合理要求 /83
39. 拒绝也可以藏在赞美女孩之后 /85
40. 用激将法拒绝，可以让女儿主动“撤诉” /87
41. 有效的“冷处理”可以让女孩逐渐遗忘其要求 /89
42. 尊重女儿的想法，如果“过得去”就听她的 /92

第5章 批评女孩也要讲技巧

43. 批评前给女儿一个解释的机会 /96
44. 批评女儿要在“当下” /98
45. 事后批评要找时间重点“讨论” /100
46. 批评要就事论事，不能借题发挥 /102
47. 用低于平常说话的声音批评 /104
48. 批评孩子，注意态度要诚恳 /106
49. 批评与表扬相结合，女孩才更易接受 /108
50. 暗示性的批评，有时候会起到更好的效果 /110
51. 再生气也不能打女孩 /113
52. 不要在饭桌上批评女孩 /115



- 53. 批评错了，要勇于向孩子认错 /117
- 54. 有时候宽容高于惩罚 /120
- 55. 批评过后，要和孩子正常相处及沟通 /122

第6章 说话有“水平”，女孩才愿意听

- 56. 父母要注重自己的修养，避免说粗话 /126
- 57. 磨炼自己的遣词造句，和女儿沟通时派上用场 /128
- 58. 要多用“我觉得”，而不是“你应该” /130
- 59. 善用名言警句，使对女儿说的话更有效力 /132
- 60. 多学几句“万能语”，和女儿沟通时很有用 /134
- 61. 使用名人案例，和女孩沟通会更有说服力 /136
- 62. 个性表述，会增加父母在女孩心中的魅力 /138
- 63. 说话的语气会影响说话的效果 /140
- 64. 注意语速快慢，让女孩感觉不同 /142
- 65. 以游戏的方式沟通，女孩更容易接受 /145
- 66. 经常给女孩正面的评价 /147

第7章 关于学习，父母可以这样做

- 67. “我为什么这么笨”——给她讲讲她聪明的例子 /152
- 68. “唉！又考砸了”——分数不重要，重要的是原因 /154
- 69. “我的成绩为什么这么差”——找到孩子的“进步”，并加以鼓励 /156
- 70. “我不喜欢我的老师”——引导孩子学会感谢师恩 /158
- 71. “我不想去学校”——安排有难度的任务让她主动去上学 /160
- 72. “可恶的学习”——让她体验不学习的“坏处” /162
- 73. 学习习惯不好——让女儿主动培养良好的学习习惯 /164
- 74. “我不为你读书了”——用“利益”逼女儿上进 /166
- 75. 告诉女孩最有效的学习方法，让她模仿 /168
- 76. 女孩取得了好成绩，一定要恰如其分地给予肯定 /170
- 77. 女孩骄傲——先肯定，后让她和成绩更好的相比较 /172
- 78. 少说“一定要努力”，多说“尽力了就是好样的” /174

第8章 与青春期女孩说话的技巧

- 79. 紧密关注女孩青春期的变化，必要时给她“提个醒” /178
- 80. 允许孩子有自己的“小秘密”，不要刨根问底 /180



81. “我听说你在外面交朋友了”——怀疑的话不要乱说 /182
82. 送给女孩《青春期生理知识》，帮助她解答身体的困惑 /184
83. 女儿“追星”——不要阻止，用明星榜样引导她 /186
84. 告诉女儿你的“经历”，和她说说早恋“那些事儿” /188
85. 和女儿“比美”，避免她盲目赶“潮流” /190
86. 女孩盲目减肥，可以用身边的实例纠正她的健康观念 /192
87. 女孩对自己的容貌自卑——找出她容貌中引以为傲的“亮点” /194
88. 女儿太自负——告诉她别人对她的真实评价 /196
89. 女孩叛逆——告诉她：“你的心思我都懂” /198
90. 给孩子讲讲你的朋友，引导女孩交些好朋友 /200
91. 女孩爱攀比——引导她看清虚荣攀比的后果 /203
92. 女孩沉迷言情小说——言情小说可以读但不要“沉迷” /205
93. 女孩没理想——让她写一篇“我将来干什么”来讨论 /207
94. 让女儿用网络帮你做些事，纠正她沉迷网络的习惯 /209

第9章 真诚是沟通的桥梁

95. “懒得和你说”——别急于批评，找点儿新话题 /214
96. “你们真的爱我吗”——摆出你们的“爱”，告诉女儿不用怀疑此问题 /215
97. 孩子冷漠——告诉她：“可以保持自己的性格，但有问题一定要和爸妈说” /217
98. 孩子嫌大人啰唆——告诉她：“不求你能理解父母，只希望你有自己的判断” /219
99. 用肢体语言代替说话——看到的比听到的更能打动女儿 /221
100. 用好网络这个新生的沟通“宝贝” /223
101. 给女孩写封信，诉说你的心声 /225
102. 用“请教”打开孩子的心门 /227
103. 掌握一点儿“奉承”女儿的技巧 /229
104. 模仿女孩的言行举止，也是一种有效对话 /231
105. 制造利益冲突，让女孩“争取”有效沟通 /233
106. 沟通障碍时别急于求成，耐心等待女孩主动 /235
107. “我行吗”——肯定她“行”，鼓励她迈出“第一步” /237
108. 面对家庭变故——告诉她：“孩子，我很抱歉，我们一起努力” /239

第1章

重视每个细节 让沟通与爱同行



女孩温柔，善解人意，是父母的“贴心小棉袄”。在女儿心中，父母是她生命中的“太阳”，无时无刻“照耀着”她。父母的一言一行、一个眼神、一个细微的动作，都会影响到女儿的心理。与女儿沟通，要付出爱心，要表达自己浓浓的爱意。只要坚持去做，你就会培养出一个乖巧、懂事的女儿！



1. 时刻让女儿感觉到“自己是爸妈的宝贝”

和男孩相比，女孩的心思比较细腻，随着年龄的增长，她们也更敏感，尤其在父母对自己的态度。她们渴望能时刻感觉到父母对自己的爱，希望自己是父母眼中永远的宝贝。所以，与女儿沟通的时候，父母要努力做到时刻都让女儿感觉到“自己是爸妈的宝贝”。



听听女孩的心声

爸爸妈妈：

在你们眼里我到底是不是你们的宝贝女儿呢？因为你们对我从来都是爱在心里，从不表现出来。这让我心里挺委屈的，既然我是你们的宝贝，你们就应该让我感觉到，要不我总是会怀疑你们对我的爱。这不是我小心眼，我想这是大多数女孩都会有的“毛病”吧！爸爸妈妈，请原谅我的“小心眼”，但是我真的特别希望你们能把对我的爱真真切切地表现出来，让我能时时刻刻都感觉到自己是爸爸妈妈的宝贝，满足一下我这个小小的“虚荣心”好吗？

女儿：丹丹

父母要注意的和女儿沟通的细节

父母对孩子的爱是毋庸置疑的，同时父母也是孩子的依靠，尤其对于女孩来说，父母更是给她温暖、给她鼓励和爱的“源泉”。再加上女孩的心思天生细腻、敏感，当她们长大一点儿、懂事一点儿的时候，会比之前更加在乎父母对自己的爱。虽然在父母眼里，她们永远都是爸爸妈妈心目中最疼爱的宝贝。但是对于女孩来说，她们渴望父母能够将这种爱真真切切地表现出来。

某位教育工作者曾经做过一个调查，约有75%的女孩抱怨自己的父母对自己很“冷淡”，虽然明白他们心里是爱自己的，但是在平时的生活和相处中，她们却没有真实地感觉到自己在父母心里的“地位”。

比如女儿放学回来情绪低落，父母虽然注意到了，但是却不会主动走上前去问问她怎么了。父母想的可能是孩子现在心情不好，应该让她冷静一会儿；但是女儿想的可能是自己情绪低落，父母都不过来安慰自己一下。这样一来，双方之间的“沟通”就出现障碍了。假如父母能够走上前去，给女儿一个拥抱，一句简单的安慰，都会让女儿倍感贴心、温暖，同时也会让她明白自己在父母心目中的地位。这样的

话，她也会明白自己就是父母心中最疼爱、最在乎的宝贝了。

父母的爱会给她力量和鼓励

在平时的生活中，父母无论是说话还是做事，如果是要为了女儿好，就应该明确一点，即要让孩子感觉到父母的言行是出于对她的爱，让女儿时时刻刻都感觉到自己就是爸妈的宝贝。这样，不仅能满足女儿的虚荣心，更重要的是，爸爸妈妈的爱会给女孩带来一种无形的力量和鼓励，使得她们能够在学习和生活中都充满希望。

父母的爱会让女孩更加幸福、开心

要知道，当女儿能够真真切切地感受到自己是爸妈的宝贝的时候，她们会觉得自己是世界上最幸福、最开心的孩子，这也是几乎所有女孩的共同点。所以，在和女儿沟通的时候，父母应该尽量做到让孩子感觉到自己是爸妈的宝贝。相信在父母爱的包围和鼓励之下，每一个女孩都能更加积极、更加快乐地幸福成长。

给父母的建议

很多父母，尤其是中国的父母，时常觉得对孩子的爱放在心里就好，不会在意孩子的感受，更不会试着让女儿感觉到她在父母心目中的位置。

要知道，女孩比男孩更在意父母对自己的态度，也更在意自己在父母心目中的地位。所以，父母应该在该表现的时候就表现出来，时刻让女儿感觉到“自己是爸妈的宝贝”。

父母要学会去“猜测”女儿的心思

虽然歌曲里唱“女孩的心思你别猜”，但是作为父母，在必要的时候还是要学会去“猜测”女儿的心思的。因为她们不像男孩一样，会直接在父母面前将自己的心事表达出来，这时候就需要父母去“猜测”一下女儿的所思所想，然后再尽量去满足其想法。这样一来，不仅女儿的心思被“解”开了，同时也会让其感受到自己在父母心目中的位置，尤其会明白自己是爸爸妈妈永远的宝贝。

该表达的时候要用适当的方式表达出来

中国人的情感都比较含蓄，也不擅长表达。但现在要提醒各位家长，在女儿面前，该表达的时候就要用适当的方式表达出来。比如当女儿怀疑自己在爸妈心目中的位置的时候，父母就要非常认真、真诚地告诉女儿：“孩子，不要怀疑，你永远都是我们的宝贝。”父母的这种表达，会给女儿吃一颗“定心丸”，同时也会让其更加肯定自己是爸妈的宝贝，当然她们也会更加爱爸爸妈妈。



当女儿情绪低落的时候，更要给予其无限的爱与支持

女孩的承受能力较男孩相对差一些，尤其是在遇到一些挫折和困难的时候，更是容易心灰意冷、情绪低落。这时候，父母就成了其最坚强的后盾，父母的宽慰以及支持会给女儿带来面对挫折、困难的勇气，也会让其感受到自己在爸妈心目中的地位与重要性。有了父母的爱与支持，相信再脆弱的女孩也会慢慢变得坚强起来，因为知道，即使世界上所有的人都不重视自己，在爸爸妈妈眼里以及心里，她依旧是世界上最好、最值得爱的宝贝！

所以，在这里我们也必须提醒各位家长，在与女儿沟通的时候，要注意每一个沟通的细节，尽量时刻都让女儿感觉到“自己是爸妈的宝贝”，以便让女孩在父母爱的支持与鼓励下能够更加快乐地成长。

2. 和女儿说话时，加进一些爱的小动作

一个拥抱、一个轻轻的吻等，都会让女儿感受到幸福与满足，同时也会让其更加愿意和父母进行沟通。所以，亲爱的家长们，如果想更加坦诚地与心思细腻、敏感的女孩进行沟通，不妨加进一些爱的小动作吧，这会在很大程度上激起女儿与你们沟通的积极性。

听听女孩的心声

爸爸妈妈：

我的同学晨晨在学校书法比赛中获得了好成绩，当她告诉她妈妈这个消息的时候，晨晨的妈妈说了很多夸赞她的话，同时她在说的过程中，还给了晨晨一个充满爱和鼓励的拥抱。当时我想，如果我是晨晨的话，你们会不会像晨晨的妈妈那样，也给我一个爱和鼓励的拥抱呢？我知道我只是想想罢了，因为你们在同我说话的时候永远都是规规矩矩的，从来不会有任何的“小动作”。如果以后你们跟我说话的时候，也能像晨晨的妈妈那样，时不时地加进一些爱的小动作，我想我一定会非常幸福、非常开心的，我期待着我们之间也可以有那样让人感觉温馨和幸福的时刻！

女儿：晓晓

父母要注意的和女儿沟通的细节

很多父母都喜欢在孩子面前摆出一副家长的架子，即使是在与女儿说话的时候也是如此，永远都是规规矩矩。但是家长或许并不知道，当他们非常规矩地和女儿

说话的时候，女儿心里其实是非常渴望他们能够做一些爱的小动作的。

曾经在电视上看过一个亲子互动的节目，是那种电视上常见的孩子和家长相互配合猜题的游戏。女儿根据大屏幕上显示的词语进行解释，但是在解释的话语中不得有词语里的字，家长则根据女儿的解释去猜出这个词语。

其中一个女孩儿或许是因为紧张，在解释的时候很着急，但是越着急也越出错，眼看着时间快到了，女孩还没有成功地解释出一个。旁边的家长也有些着急，他不断地对女儿说“不急，慢慢说”。并且在安慰女儿的同时，一直将两只手呈拥抱状对着女儿。在家长做出这个动作之后，女孩的表现明显好了一些，她不像之前那么着急了，并且在剩下的时间里非常“淡定”地成功解释了所有的词语。游戏结束之后，主持人采访时间女孩是怎么做到的，女孩只说了一句话：“因为爸爸是爱我的，他一直在给我最有力的拥抱。”

很显然，对于这位女孩来说，父亲拥抱的手势给了她莫大的力量和支持，让她能够及时调整自己的状态，更好地去表现。家长饱含爱意的小动作对于女儿来说，是一种充满支持和力量的信息交流，这让她能够迅速调整心态，并准确“接受”家长的“信息”。

 家长的威严只会让女孩心生恐惧，使沟通变得拘束

有些父母会认为，家长就是家长，在孩子面前必须有家长的架子和威严，只有这样才能在教育孩子的时候有“效果”。但是他们却忽略了一点，那就是在与女儿进行交谈的时候，他们的威严以及摆出来的家长的架子，只会让女儿心生恐惧，使她变得小心翼翼，更不敢在父母面前敞开心扉。因为女孩比较敏感，尤其是长到一定年龄的时候，她们的情感和心思会更加敏感和细腻，父母的一个表情、一句话都可能会使其心生涟漪。所以，父母越是规矩地与其说话，反而会让女儿越发拘束。

 爱的小动作会给女儿无限鼓励，使沟通顺畅、有效

当父母在与女儿说话的时候，如果能时不时地加进一些爱的小动作，比如女儿受到委屈了，在安慰她的同时给其一个拥抱；或者充满爱意地在其头上轻轻拍一拍，在其背上轻轻拍一拍；或者吻一吻女儿的额头等，这些充满爱意的小动作都会给女儿带来无限的鼓励与支持，也会促使女儿在父母面前敞开心扉，将自己心中的所思所想毫无保留地讲给父母听。这样一来，双方的沟通也会因为彼此的信任与鼓励而变得更加顺畅、有效。

另外还需要提醒家长的一点就是，在与孩子沟通、交流的过程中，所加进来的



这些爱的小动作必须都是真诚的，而不是故意做出来的，否则只会让女儿感觉到你们是在敷衍她，这会让本来就敏感、脆弱的女孩因此更加对家长感到疏远。



给父母的建议

在跟女儿说话的时候，适当地添加一些充满爱意的小动作，能够达到非常好的沟通效果。比如当父母拥抱女儿的时候，等于是在告诉她“别怕，还有我们陪着你”，让情绪低落的女孩感到安慰；当女儿取得好成绩的时候，在祝贺她的同时翘起自己的大拇指，这样能够更直观地让女儿感受到父母的爱与真诚。

所以为了能够与女儿更好地进行沟通和交流，父母应该重视与她沟通的每一个小细节，适当也加进来一些爱的小动作，相信这样会让亲子之间的沟通更加和谐、顺畅。



转变观念，相信充满爱意的小动作会让女儿更加愿意与你们沟通

如果想让心思敏感细腻的女儿在你们面前打开心扉、畅所欲言，那么首先就要转变自己先前的观念，在平时与女儿说话的时候习惯性地添加进来一些饱含爱意的小动作，抱一抱女儿，吻一下女儿，或者在女儿的背上轻轻地拍一拍，甚至你还可以对女儿“撒撒娇”、娇嗔一下等等。

不要觉得不好意思，要知道，你们的这些小动作在让女儿感觉到幸福满足的同时，也会让其更加信任你，这样在与你们沟通的时候，自然也就能够毫无保留地将心里的“秘密”全部讲给你们听。



孩子情绪不佳的时候，无须言语安慰，充满爱意的动作是对其最大的安慰

当孩子因为考试差而情绪糟糕的时候，虽然她们渴望得到父母的安慰，但是有时候过多的语言安慰并不能让孩子心里感觉好受一些。这时候，父母无须多言，只要轻轻将女儿揽在怀里，拍拍她的背，说一声：“没什么大不了的，下次多努力就是了！”这样的一个动作，再加上一句简单的语言安慰，不仅能很快让孩子糟糕的情绪得到平复，同时也会给予鼓励，促使她在接下来的学习中更加努力。

总之，父母充满爱的小动作能够更好地感染女儿，让她更愿意和父母聊天。在与女儿聊天的时候，父母应该有意识地将这些小动作加进来，相信这样会让你们之间的沟通更有效。

3. 和女儿说话时，“爱”要说出口

女孩内心深处渴望父母能够将对自己的爱说出来。所以，在这里提醒广大的父母，在与女儿说话的时候，“爱”要说出口。相信当父母将爱说出口的时候，女儿会更加爱自己的父母，同时也会感觉自己更加幸福！

听听女孩的心声

爸爸妈妈：

我想了好久，终于鼓起勇气给你们提出一个在你们看来可能有些“过分”的要求：能不能在适当的时候，将你们对我的爱说出口呢？我知道你们心里是爱我的，可是同时我也希望你们能说出来。我特别羡慕国外那些孩子，她们的父母会非常自然地跟她们说：“宝贝儿，妈妈(爸爸)爱你！”我想，如果我的爸爸妈妈也能够像那些国外的父母一样，能很自然地把对我的爱说出来，我也会和那些孩子一样，感觉更幸福、更踏实。含蓄的爱虽然也是爱，但是我相信如果爸爸妈妈能够说出来的话，我们之间的关系也会更加亲密、和谐。

女儿：依依

父母要注意的和女儿沟通的细节

中国人习惯将爱深藏在内心深处，更不会轻易通过嘴巴表达出来，这当然与传统观念中的含蓄有很大的关系。但是随着时代的发展，越来越多的人开始认识到，爱不能总是藏在心里，在必要的时候还是要说出来。与孩子沟通的过程也是一样，如果父母总是隐藏对孩子的爱，非常吝啬对其说一句“我爱你”，那么在孩子幼小的心灵中，她可能会怀疑父母对自己的爱。对于女孩来说更是如此，女孩天性多疑，所以，面对从来不肯表达爱的父母，她们会忍不住怀疑父母到底爱不爱自己。

说出口的“爱”会滋润女孩的心，让她更积极、乐观

根据一些教育研究专家的调查发现，和那些经常听不到父母对自己表达“爱”的孩子相比，那些经常听父母对自己表达“爱”的女孩更积极、更乐观，无论是在学习上还是在其他方面，都显得更活泼开朗，这明显是因为得到了父母爱的滋润。相反，那些时常得不到父母语言上“爱”的滋润的女孩，性格则要相对内向一些。无论是在学习上，还是在做其他事情的时候，态度明显要“消极”一些。



女孩对父母的感情很深，她需要更加直接和真切的爱

对于女孩来说，父母的“爱”是需要说出口的。因为这样她们才能更加直接、真切地感受到这种爱，继而帮助她们在做事情的时候保持积极的态度。要知道，女儿与儿子不同，她们对父母的感情更深，也比较依赖父母，所以自然也十分在乎父母对它们的爱和态度。如果父母对女儿的爱从来不说出来的话，时间长了，很可能引起女儿的“疑心”，让其觉得自己在父母心目中不重要，父母也不爱自己。久而久之，女儿可能会在心理上疏远父母。所以，家长们需要改变先前的观念，不能总是觉得对孩子的爱只要用行动证明就可以了。

因此，父母在与女孩沟通、说话的时候，不要觉得不好意思，而是要大大方方地将对女儿的爱说出来。相信当父母能够很自然地说出对女儿的爱时，女儿心里在感到幸福、满足的同时，也会更加愿意和父母交流、沟通。

给父母的建议

不要觉得对女儿的爱放在心里就好。要知道，青春期的女孩正是渴望父母关爱的时候，不要指望她自己会慢慢体会到父母对她的爱。因为在这段时期，她们渴望的是父母更直接、更具体的爱。所以，父母也应该改变自己之前的观念，在跟女儿聊天、说话的时候，对于一些和“爱”有关的话语，要真真切切地表达出来，通过这些细节的沟通，让女儿感觉到幸福和温暖。

在平时的生活中，大大方方地向女儿表达“爱”

在日常生活和相处中，父母不妨收起严肃的面孔，时不时地向女儿表达一些“爱”，尤其是在一些特殊的情景之下，适当地并大大方方地表达。比如在吃饭的时候，乖巧懂事的女儿帮你夹菜了，那么这就是父母向女儿表达爱的时机了。在对女儿说“谢谢”的同时，不妨再加上一句“宝贝儿真懂事，妈妈(爸爸)爱你”。如果父母这样说的话，相信在让女儿感觉心里美滋滋的同时，也会让她更加强烈地感受到父母的爱。同时这个沟通的小细节也会打动女儿，让她更加信任自己的父母。

当女儿取得好成绩的时候，一句“妈妈(爸爸)爱你”会让她更加充满力量

父母在女儿取得好成绩的时候，虽然也会表现得很高兴、很兴奋，嘴上也会说一些夸赞女儿的话，但是却从来不会对她说出自己的爱。

在这里要提醒这些家长们，女儿取得好成绩是一件值得欣喜的事情，如果此时你在夸赞她的同时，也充满爱意地说一句：“女儿你真棒！妈妈(爸爸)爱你，你是我们的骄傲！”相信这会比直接给孩子一些物质奖励更让她愉悦，同时，父母的爱也会